



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Acqua del rubinetto: domande e risposte

Lun 04/07/2022 - 12:32

### **È vero che bisogna lasciar scorrere l'acqua del rubinetto prima di berla?**

L'acqua che rimane ferma a lungo nella rete idrica perde la sua freschezza e può contenere particelle di metalli trasferitesi dalle tubature all'acqua oppure può accadere che si accumulino batteri. Pertanto, al mattino è indicato aprire il rubinetto e lasciare scorrere l'acqua, finché non fuoriesce fresca. Dopo un'assenza di alcuni giorni si consiglia di far scorrere l'acqua per due-tre minuti in modo da sciacquare bene i condotti. Chi ha piante da appartamento o da balcone, può raccogliere quest'acqua e utilizzarla per innaffiare.

### **Si può bere l'acqua calda del rubinetto?**

Bere l'acqua calda del rubinetto è sconsigliato. Per evitare la formazione di legionelle (batteri patogeni), infatti, l'acqua viene riscaldata a temperature adeguatamente elevate e fatta circolare all'interno dell'impianto d'acqua calda. Le temperature elevate e il tempo di permanenza prolungato nei condotti possono causare il rilascio di metalli come rame e piombo. "Pertanto, chi preferisce bere acqua calda piuttosto che fredda, dovrebbe utilizzare quest'ultima e portarla alla temperatura desiderata riscaldandola sul fornello o nel bollitore", suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

### **I minerali sono contenuti anche nell'acqua di rubinetto?**

A seconda della composizione del terreno nel bacino di raccolta, l'acqua di rubinetto contiene diversi minerali e oligoelementi. L'acqua di Bolzano, ad esempio, potrebbe essere definita "oligominerale", ossia a basso contenuto di minerali. Anche l'acqua di rubinetto contribuisce pertanto ad apportare minerali al nostro corpo, il cui fabbisogno tuttavia è coperto principalmente dagli alimenti solidi. In generale, non è necessario acquistare acque minerali speciali, ma può essere utile farlo nel caso di particolari esigenze di salute (ad es. allergia al latte, intolleranza al lattosio, dieta vegana, pressione alta).

### **Le bottiglie di plastica monouso possono essere nuovamente riempite?**

Le bottiglie di plastica monouso in PET (polietilene tereftalato) non sono indicate a fungere da borracce riutilizzabili. Questo, poiché delle minuscole particelle di plastica, le cosiddette microplastiche o sostanze chimiche, come l'acetaldeide, possono passare dai materiali plastici all'acqua. Le borracce in

acciaio inox o le bottiglie in vetro costituiscono la scelta migliore dal punto di vista della salute e dell'ecologia.